

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-15 czwartek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i kielbasy krakowskiej z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 360 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 49 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 514 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bitka ze schabu w jarz. 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza gryczana got. 210 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 872 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 129 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 466 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 71 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 400 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2210 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 341 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1324 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 366 kcal Białko ogółem 21 g Tłuszcz 15 g Węgiel wodany ogółem 38 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 345 mg	Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 321 kcal Białko ogółem 12 g Tłuszcz 8 g Węgiel wodany ogółem 55 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 88 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bitka ze schabu /dieł/ w jarzynie 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 137 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 228 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) miód naturalny 25 g Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałata zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 502 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 14 g Węgiel wodany ogółem 81 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 286 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2281 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węgiel wodany ogółem 342 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1042 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-08-15 czwartek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) kielb.krak.drob. 50 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 541 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 21 g Węgiel wodany ogółem 62 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	kasza jaglana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 190 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 23 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 92 mg	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bitka ze schabu/dieł/ w jarzynie 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 922 kcal Białko ogółem 34 g Tłuszcz 32 g Węgiel wodany ogółem 137 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 15 g Sód 228 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka zielona 20 g ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 476 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 18 g Węgiel wodany ogółem 61 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 344 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2316 kcal Białko ogółem 106 g Tłuszcz 86 g Węgiel wodany ogółem 301 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 19 g Sód 1260 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i kiełbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 277 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 42 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 495 mg	kasza jaglana z ml. 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 132 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 18 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 52 mg	zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) bitka ze schabu w jarz. 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kasza gryczana got. 210 g ćwikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> ) kompot jabłko wy z cytryną b. cukru 250 ml Energia kcal 817 kcal Białko ogółem 36 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 115 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 16 g Sód 226 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka drob. z pasieki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g Energia kcal 444 kcal Białko ogółem 20 g Tłuszcz 23 g Węgiel wodany ogółem 47 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 758 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 1839 kcal Białko ogółem 80 g Tłuszcz 71 g Węgiel wodany ogółem 253 g k.w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1626 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-15	czwartek	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )  chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )  pasta z jajka i kielbasy krako wskiej z ziel. pietr. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU,</b> )  sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g  Energia kcal 360 kcal  Białko ogółem 15 g  Tłuszcz 15 g  Węglowodany ogółem 49 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmo wy 4 g  Sód 514 mg</p>	<p>Kasza jaglana z musem jabłko wym i cynamonem 250 g ( <b>MLE,</b> )  Energia kcal 321 kcal  Białko ogółem 12 g  Tłuszcz 8 g  Węglowodany ogółem 55 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 1 g  Błonnik pokarmo wy 4 g  Sód 88 mg</p>	<p>zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )  bitka ze schabu w jarz. 120 g ( <b>GLU, SEL,</b> )  kasza gryczana got. 210 g  ć wikła z chrzanem 150 g ( <b>SO2,</b> )  kompot jabłko wy z cytryną 250 ml  Energia kcal 872 kcal  Białko ogółem 36 g  Tłuszcz 30 g  Węglowodany ogółem 129 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 3 g  Błonnik pokarmo wy 16 g  Sód 226 mg</p>	<p>jabłko 200 g  Energia kcal 83 kcal  Białko ogółem 1 g  Tłuszcz 1 g  Węglowodany ogółem 22 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmowy 4 g  Sód 4 mg</p>	<p>ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )  chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )  chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> )  masło 10 g ( <b>MLE,</b> )  miód naturalny 25 g  Szynka drob. z pasteki 'Nik Pol' 50 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )  sałatka z papryki i sałaty zielonej z koperkiem 50 g  Energia kcal 466 kcal  Białko ogółem 18 g  Tłuszcz 15 g  Węglowodany ogółem 71 g  k w. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 1 g  Błonnik pokarmo wy 4 g  Sód 400 mg</p>	<p>sok bobo fruit 175 ml  Energia kcal 65 kcal  Białko ogółem 0 g  Tłuszcz 0 g  Węglowodany ogółem 15 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 2 g  Sód 0 mg</p>	<p>Energia kcal 2167 kcal  Białko ogółem 82 g  Tłuszcz 68 g  Węglowodany ogółem 341 g  kw. tłuszcz.  wielonienasycone ogółem 10 g  Błonnik pokarmowy 35 g  Sód 1232 mg</p>

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,